

POLENTA PANÉE

*125g de polenta
400ml d'eau
1 gousse d'ail écrasée
1/2 c. à c. de sel et de curry
1 c. à s. de fécule diluée dans 2 c. à s. d'eau
chapelure
farine
huile d'arachide
romarin*

Porter l'eau à ébullition, avec l'ail, le sel et le curry. Y verser la polenta en fouettant, puis laisser mijoter sur feu très doux pendant 20 minutes. Laisser refroidir la préparation. Former des boules d'environ 3 cm de diamètre, et les aplatir en fins disques. Les passer ensuite alternativement dans la farine, dans la fécule diluée, puis dans la chapelure, en veillant à bien faire adhérer la panure. Chauffer l'huile dans une poêle avec du romarin et faire griller les disques de polenta des deux côtés.